

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *self-compassion* (SC) pada individu yang menganggur dan tidak bekerja setelah mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang saat ini sedang menanggur dan tidak bekerja pasca PHK cenderung memiliki tingkat SC yang sedang. Hasil dalam penelitian ini partisipan yang memiliki SC sedang artinya, mereka cukup baik dalam mengendalikan diri mereka sendiri individu tersebut tidak selalu menyalahkan dirinya sendiri tetapi terkadang individu juga tetap mengasihi dirinya sendiri. Peneliti juga melakukan analisis berdasarkan kategori demografis, seperti durasi lama menganggur atau tidak bekerja, status pernikahan, pemasukan harian/bulanan, dan juga tingkat pendidikan menggunakan mean teoritik. Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi lama menganggur dan faktor lainnya berkaitan dengan tingkat SC yang dimiliki oleh individu pengangguran setelah PHK. Berdasarkan temuan ini, individu yang mengalami pengangguran pasca PHK cenderung memiliki SC yang cenderung sedang, ini berarti bahwa individu yang menganggur atau tidak bekerja setelah pemutusan hubungan kerja masih memiliki tingkat SC yang belum tinggi dan hal ini berdasarkan hasil penelitian, tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

5.2 Diskusi

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat *self-compassion* (SC) pada individu yang menganggur dan tidak bekerja setelah PHK berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti individu pengangguran dan tidak bekerja pasca PHK, yang sering menghadapi konflik batin seperti menyalahkan diri sendiri dan merasa malu, memiliki kemampuan kognitif dan ketahanan emosional yang kurang baik dalam mengatasi peristiwa traumatis yang dialaminya. Mereka belum dapat menerima dan mengasihi diri mereka sendiri serta peristiwa yang dialami secara utuh. Menurut

Neff (2003a), individu dengan *self-compassion* dapat menerima dan memahami penderitaan yang mereka alami.

Selain itu, sebagaimana dijelaskan oleh Neff dan Beretvas (2013), tingkat *self-compassion* (SC) yang tinggi memengaruhi cara individu melihat, berperilaku, dan bersikap, yang cenderung lebih positif baik terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain. Ini menunjukkan bahwa individu dengan SC tinggi mampu mengembangkan sikap dan persepsi yang lebih positif dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, jika individu melihat dirinya secara negatif berdasarkan apa yang telah dilalui, ia cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah atau berada pada tingkat *self-compassion* yang cenderung sedang menuju rendah.

Tingkat *self-compassion* (SC) yang rendah pada responden berkaitan dengan tiga dimensi negatif yang dijelaskan oleh Neff (2003). Melalui komponen *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* responden cenderung belum bisa memahami dan menerima diri mereka dengan situasi dan kejadian yang saat ini sedang mereka alami. Terlebih pada dimensi *over-identification* individu masih terlalu banyak mengidentifikasi secara berlebihan dan menganggap masalah yang dihadapinya bersifat permanen. Namun, melalui *common humanity*, mereka menyadari bahwa peristiwa yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup yang juga dilalui oleh orang lain, yang membantu mengurangi ekspektasi bahwa kehidupan selalu berjalan dengan sempurna. Sementara itu, melalui dimensi *mindfulness*, responden dapat menyadari dan tidak mengabaikan masalah yang mereka hadapi. Melalui dimensi *self-kindness* kita juga bisa melihat bahwa responden memperlihatkan rasa kasih sayang, pengertian, dan penerimaan terhadap kelemahan diri, serta bertindak dengan baik terhadap dirinya sendiri.

Peneliti melakukan analisis menggunakan kategorisasi berdasarkan variabel *self-compassion*, berdasarkan dari hasil yang ada sebagian besar responden memiliki SC yang sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang menganggur dan tidak bekerja pasca PHK cenderung menunjukkan sikap yang kurang menyayangi diri dengan menunjukkan sikap merasa berlebihan terkait masalah yang dihadapinya, cara menerima dan memahami peristiwa yang telah terjadi. Namun, responden yang memiliki *self-compassion* sedang ketika dianalisis lebih lanjut hal ini menunjukkan bahwa beberapa responden terkadang dapat

menyanyangi, mengasihi, dan juga dapat memberikan afirmasi positif untuk dirinya. Temuan ini juga sejalan dengan wawancara terkait fenomena *self-compassion*, di mana beberapa responden mengaku masih menyalahkan diri, mengisolasi diri, dan terjebak dalam kesedihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya tidak adanya informasi mengenai data seberapa banyak pekerja yang terkena PHK dari perusahaan swasta maupun milik negara, sehingga tidak ada acuan mengenai seberapa banyak pekerja swasta maupun milik negara yang mengalami PHK. Keterbatasan lainnya yang terdapat dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan pengumpulan data secara langsung, melainkan hanya melalui platform *online*. Akibatnya, beberapa responden kesulitan memahami isi kuesioner, sehingga terdapat jawaban yang kurang jelas dari responden.

5.3 Saran

Penelitian ini memberikan dua jenis saran, yaitu saran metodologis dan saran praktis.

5.3.1 Saran Metodologis

1. Terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini yaitu keterbatasan teknik pengumpulan data, responden yang kurang bervariasi, dan kurangnya informasi mengenai data seberapa banyak pekerja yang terkena PHK dari perusahaan swasta maupun milik negara. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti melakukan wawancara tatap muka atau menyebarkan kuesioner secara langsung. Supaya responden lebih bervariasi disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor seperti latar belakang sosial ekonomi, stres, atau dukungan sosial, agar hasil analisis lebih terpercaya dan faktor yang memengaruhi variabel utama dapat lebih teridentifikasi. Saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya tentang kurangnya informasi mengenai seberapa banyak pekerja yang terkena PHK di perusahaan swasta dan milik negara adalah, disarankan untuk mengumpulkan data PHK dari lembaga pemerintah terkait, seperti BPS atau Kementerian Ketenagakerjaan, yang menyediakan informasi resmi mengenai jumlah pekerja terdampak

5.3.2 Saran Praktis

1. Saran Bagi Individu

Individu dapat memperkuat sikap positif terhadap diri sendiri dengan lebih sering menghargai usaha dan pencapaian pribadi, meskipun dalam hal-hal kecil, menerima kekurangan yang ada dalam dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri, dan tetap melakukan kegiatan yang memiliki dampak positif bagi dirinya sendiri, misalnya mengikuti kursus atau pelatihan. Serta individu dapat menambah atau meningkatkan skill dan kompetensi diri.

2. Saran Bagi Instansi atau Pemerintah

Peneliti menyarankan agar pemerintah atau lembaga yang berhubungan dengan penyediaan lapangan pekerjaan seperti Dinas Ketenagakerjaan untuk lebih memperhatikan aspek psikologis individu yang sedang menganggur dan tidak bekerja pasca PHK. Instansi sebaiknya menyediakan program pembinaan atau pelatihan keterampilan individu yang ditujukan untuk membangun rasa percaya diri serta kemampuan yang diperlukan untuk kembali bekerja. Selain itu, instansi juga dapat memberikan dukungan emosional seperti layanan konseling atau kelompok dukungan untuk membantu individu mengatasi stres dan tantangan psikologis yang timbul selama masa pengangguran.